

Menü

← Zurück zur Übersicht



Rechtliche Grundlagen und praktische Umsetzung im Sportunterricht

Notwehr und Selbstverteidigung



Schülerin bei einer simulierten Selbstverteidigung

Selbstverteidigung und Notwehr sind nicht nur rechtlich bedeutsam, sondern auch wichtige Themen für den Alltag und die Sicherheit junger Menschen. Mit klaren Regeln und gezieltem Training lassen sich diese Inhalte pädagogisch sinnvoll im Sportunterricht aufgreifen und um

 Quelle

Menü

Selbstverteidigung, Notwehr und Nothilfe sind zentrale Konzepte im deutschen Strafrecht, die es Menschen ermöglichen, sich gegen Angriffe mit Maßnahmen, die normalerweise strafbar sein könnten, zu wehren, ohne strafrechtliche Konsequenzen befürchten zu müssen.


Selbstverteidigung

Selbstverteidigung ist ein allgemeiner Begriff, der jede Handlung beschreibt, die eine Person unternimmt, um sich gegen einen Angriff zu schützen. Dies kann Flucht, verbale Deeskalation, körperliche Verteidigung oder den Einsatz von Hilfsmitteln umfassen.

Notwehr

Die Selbstverteidigung ist im rechtlichen Sinne durch das Notwehrrecht geregelt. Das bedeutet, dass eine Handlung, die als Selbstverteidigung gilt, nach deutschem Recht als Notwehr eingestuft wird. Notwehr ist ein juristischer Begriff, der an spezifische Voraussetzungen und Bedingungen gemäß § 32 Strafgesetzbuch (StGB) geknüpft ist. Notwehr beschreibt die rechtlich zulässige Selbstverteidigung gegen einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff. Hierzu zählen u. a. Angriffe auf das Leben, die Gesundheit oder das Eigentum. Die dagegen eingesetzten Selbstverteidigungshandlungen müssen erforderlich und angemessen sein, um als Notwehr anerkannt zu werden. Das bedeutet, dass die Verteidigungshandlung geeignet sein muss, den Angriff abzuwehren, und dabei zugleich das mildeste zur Verfügung stehende Mittel darstellen muss. Nothilfe ist Notwehr zugunsten einer dritten Person.

Keine Strafbarkeit bei Notwehr

Wenn eine Person in einer Bedrohungs-situation handelt, um sich zu schützen, wird diese Handlung durch das Notwehrrecht gerechtfertigt, sofern die Voraussetzungen der Notwehr erfüllt sind. Das bedeutet, dass eine Person, die sich im Rahmen der Notwehr verteidigt, keine strafrechtlichen Konsequenzen fürchten muss. 

Beispiel:

- Situation: Eine Person wird nachts auf dem Nachhauseweg von einem Angr.  Quelle



Menü

- Notwehr: Der Einsatz des Pfeffersprays ist in dieser Situation als Notwehrhandlung gerechtfertigt, weil der Angriff gegenwärtig und rechtswidrig ist und der Einsatz des Pfeffersprays erforderlich und angemessen ist, um den Angriff abzuwehren.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Selbstverteidigung der allgemeine Begriff für Schutzmaßnahmen ist, während Notwehr der spezifische rechtliche Rahmen ist, der diese Schutzmaßnahmen legitimiert und sicherstellt, dass sie keine strafrechtlichen Konsequenzen nach sich ziehen. Notwehr und Selbstverteidigung sind nicht nur rechtlich relevant, sondern auch von großer Bedeutung für den Alltag und die Sicherheit, auch junger Menschen.


Selbstverteidigung – ein Thema des Sportunterrichts?

Die meisten Bundesländer öffnen im Zuge der Bewegungsfeldorientierung ihren Sportunterricht für vielfältige Themen – so auch im Kämpfen. Trotzdem gibt es immer wieder eine Debatte darüber, welche Inhalte im Sportunterricht im Bereich des Kämpfens erlaubt, welche vielleicht sogar verboten sind.

Aktuell gibt es in acht Bundesländern Einschränkungen im Bereich Ringen und Kämpfen. In Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen sind explizite Techniken wie Armhebel oder Würgegriff vom Sportunterricht ausgeschlossen. In Sachsen-Anhalt dürfen außerdem Schlag-, Stoß- und Tritttechniken nur ohne Vollkontakt ausgeübt werden. Eine ähnliche Vorgabe mit dem Verbot von Übungskämpfen mit dem Trefferziel des Kopfes wählen auch Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Übrig bleiben Berlin/Brandenburg und Nordrhein-Westfalen, die interpretierbare Formulierungen wählen:

„Übungen, deren Ziel es ist, den Beteiligten Schmerzen zuzufügen oder sie gar körperlich zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und sind für den Schulsport ungeeignet.“ (Berlin/Brandenburg, 2015, S. 36). 

„Durch Festlegungen in den Rahmenvorgaben für den Schulsport sind alle Elemente aus Sportbereichen, die als Ausgangspunkt oder Zielsetzung bedrohliche Situationen des Schlagens, Stoßens und Tretens oder der praktischen Anleitung zur bewussten Verletzung eines Gegners zum Inhalt haben, für die Umsetzung im Rahmen des Schulsports nicht erlaubt“ (NRW, 2020, S. 61).

Im Falle Berlin/Brandenburg widerspricht die Formulierung jedoch nicht dem Aufreißer der Selbstverteidigung im Sportunterricht. Die „Grundlagen der Selbstverteidigung“  Quelle werden hier explizit im Sportlehrplan der Sek. I als Inhalt aufgeführt. Auch in anderen...

Menü

So bleibt aktuell einzig in Nordrhein-Westfalen unklar bzw. interpretationswürdig, inwiefern Elemente der Selbstverteidigung im Sportunterricht thematisiert werden können.

Prof. Dr. Dr. Swen Körner hat u. a. Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln studiert. In der universitären Lehre unterrichtet Swen Körner u. a. „Ringens und Kämpfen“ sowie „Selbstverteidigung“. Für Gerichte und Versicherungen ist er als Gutachter zu Fragen bei Trainingsunfällen, Körperverletzungsdelikten sowie zur Risikobewertung tätig.



Beitrag aus:

Sportpädagogik 1/2025 Zweikämpfe

Autor/in

Swen Körner

Thema

Ringens und Kämpfen

Menü



Das könnte dich auch interessieren

© Cyndia Hartke

©

VIELFÄLTIGE INHALTE UND ZIELE FÜR EINEN SICHEREN UND ERFOLGREICHEN UNTERRICHT IM BEWEGUNGSFELD KÄMPFEN

Mit Vielfalt und Strategie: Kämpfen im Sportunterricht zielgerichtet

Ringen und Kämpfen

Schuljahr 1-13


Kämpfen im Sportunterricht? Was zunächst herausfordernd erscheint, birgt ein enormes Potenzial für die Förderung sozialer, emotionaler und motorischer Kompetenzen. Von Vertrauensübungen über das Einhalten von Regeln bis hin zur Vielfalt an Kampfformen – das Thema verbindet Spaß mit vielfältigen Lernerfahrungen für Schüler:innen und Lehrkräfte.

WENN RINGEN UND KÄMPF KÖRPERLICHE, SONDERN A BEGEGNUNG IST

Unsere Mattenkultur

Ringen und Kämpfen

In einer Berufseinstiegsqualifi unterschiedliche Kulturen, Sp aufeinander. In diesem Beitrar entwickelte Regeln und Ritua sicherer Raum für alle gescha Schüler:innen respektvoll bec können.

 Quelle



Menü

© Friedrich Verlag 1997-2025

[Impressum](#)

[AGB und Widerrufsrecht](#)

[Datenschutz](#)